

يساعدك هذا المستند على مشاركة تفضيلاتك للحمل والمخاض مع طبيبك أو قابلة التوليد. ناقشي العناصر الواردة في هذا المستند معهم أثناء زيارات الرعاية السابقة للولادة. يمكنك أيضًا استخدامه للتحدث عن تفضيلاتك مع عائلتك وفريق رعايتك أثناء الولادة.

This document helps you share your preferences for pregnancy and labor with your doctor or midwife. Discuss the items in this document with them during prenatal care visits. You can also use it to talk about your preferences with your family and your care team during childbirth.

In this document you will find:

ستجدين في هذا المستند:

أشياء مهمة يجب مناقشتها مع طبيبك أو قابلة التوليد:

Important things to discuss with your doctor or midwife:

- متى تأتين إلى المستشفى: الفروق بين المخاض المبكر والمخاض النشط.
- When to come to the hospital: the differences between early labor and active labor.
- الاحتياجات الشخصية والدينية والثقافية في المستشفى
- Personal, religious, and cultural needs in the hospital
- الحركة أثناء المخاض
- Movement during labor
- الأدوية وطرق أخرى للتعامل مع المخاض
- Medicines and other ways to cope during labor

أشياء أخرى يجب أن تقرر بها بنفسك أو مع شريك حياتك أو مع فريق الدعم الخاص بك:

Other things to decide on your own, with your partner, or with your support team:

- التفضيلات في غرفة المخاض والولادة
- Preferences in the labor and birth room
- التفضيلات إذا كنت بحاجة إلى الولادة القيصرية (قيصرية)
- Preferences if you need a cesarean birth (c-section)
- حول رعاية حديثي الولادة لطفلك بعد ولادته
- About newborn care for your baby after they are born

المخاض المبكر مقابل المخاض النشط: معرفة وقت المجيء إلى المستشفى

Early labor vs. active labor: knowing when to come to the hospital

يمكن لبعض القرارات المتعلقة بالولادة أن تغير من مخاطر الجراحة أو الإجراءات الطبية الأخرى. على سبيل المثال، البقاء في المنزل حتى دخولك في المخاض النشط يقلل من معدل الولادة القيصرية (للمخاض غير المعقد). الولادة القيصرية هي إجراء جراحي يستخدم لولادة الطفل من خلال شق في البطن والرحم. بالنسبة للعديد من الأشخاص، يعد البقاء في المنزل في وقت مبكر من المخاض اختيارًا ممتازًا. قد يكون لدى الآخرين أسباب تجعل القدوم إلى المستشفى مبكرًا مفيدًا. يمكن أن يساعدك التحدث عن الخيارات مع طبيبك أو قابلة التوليد في اتخاذ القرارات الأفضل لك ولطفلك.

Some decisions about labor can change your risk for surgery or other medical procedures. For example, staying home until you are in active labor decreases the rate of cesarean birth (for uncomplicated labors). **Cesarean birth** (C-section) is a surgical procedure used to deliver a baby through an incision in the abdomen and uterus. For many people staying home in early labor is an excellent choice. Others may have reasons that mean coming to the hospital earlier is helpful. Talking about options with your doctor or midwife can help you make decisions that are best for you and your baby.

سنساعدك الأقسام أدناه على فهم الفرق بين مراحل المخاض في المنزل، حتى تعرفين ما الذي تتوقعينه خلال كل مرحلة، ومتى تتصلني بالمستشفى. سيؤدي هذا أيضًا إلى تنوير عملية اتخاذ القرار الخاصة بك بشأن موعد القدوم إلى المستشفى.

The sections below will help you understand the difference between the stages of labor at home, so you know what to expect during each stage, and when to call the hospital. This will also inform your decision making about when to come to the hospital.

المخاض المبكر: عندما يستعد الجسم ببطء للولادة، ويبدأ عنق الرحم (الجزء السفلي من الرحم) في الاتساع.

Early labor: When the body is slowly getting ready to give birth, and the cervix (lower part of the uterus) begins to widen.

تشمل العلامات التي تدل على أن مخاضك في مرحلة المخاض المبكرة ما يلي:

- ✓ التوقيت: بعض التقلصات تقترب من بعضها البعض والبعض الآخر سيكون متباعدًا.
- ✓ القوة: ستكون بعض التقلصات خفيفة وبعضها سيكون مؤلمًا (مثل تقلصات الدورة الشهرية القوية)
- ✓ آلام الظهر، خاصة في أسفل الظهر

المدة يمكن أن يستمر المخاض المبكر بضع ساعات فقط، أو حتى يوم أو أكثر

Signs that your labor is in the early labor stage include:

Timing: Some contractions will come close together and others will be far apart. ✓

Strength: Some contractions will be mild and some will be painful (like strong menstrual cramps) ✓

Backache, especially in your lower back ✓

Duration: Early labor can last just a few hours, or up to a day or more ✓

What helps?

ما الذي يساعد؟

يمكن أن تساعد وسادة التدفئة والتحرك من مكان إلى آخر والاستحمام خلال المخاض المبكر.

A heating pad, moving around, and taking a shower can help in early labor.

When should I call the hospital?

متى يجب علي الاتصال بالمستشفى؟

بمجرد بدء المخاض المبكر، اتصلي بالمستشفى إذا واجهت أيًا مما يلي:

- ✓ القيء الذي لا يتوقف بعد ساعة بدون طعام أو شراب.
- ✓ نزيف مهبطي من الدم الأحمر الفاتح المنتظم في ملابسك الداخلية أو على فوطه. (المُخاط الممزوج بخطوط من الدم الوردي / الأحمر / البني أمر طبيعي).
- ✓ ألم شديد أو تغير مفاجئ في الألم.
- ✓ القلق من عدم شعورك بحركة طفلك.
- ✓ كان يتسرب منك سائل مائي، أو أي سائل بلون بني أو أخضر.
- ✓ ضغط المستقيم، مثل الشعور القوي بالحاجة إلى التبرز.

Once early labor has started, call the hospital if you experience any of the following: ✓

Vomiting that does not stop after an hour without food or drink. ✓

Vaginal bleeding of regular, bright red blood into your underwear or onto a pad. (Mucus mixed with streaks of pink/red/brown blood is normal). ✓

Extreme pain or a sudden change in pain. ✓

Concern that you cannot feel your baby move. ✓

You are leaking watery fluid, or any fluid with a brown or green color. ✓

Rectal pressure, such as a strong feeling that you need to have a bowel movement. ✓

يمكن لممرضاتنا مساعدتك في تحديد ما إذا كان الوقت قد حان للمجيء إلى المستشفى، ويمكنهن أيضاً تقديم اقتراحات لك للتعامل مع المخاض المبكر في المنزل. اتصلي بمصلحة الفرز على 764-8134 (734) إذا كانت لديك أسئلة أثناء المخاض المبكر.

Our nurses can help you decide if it is time to come to the hospital, and can also give you suggestions for working through early labor at home. Call triage at (734) 764-8134 if you have questions during early labor.

المخاض النشط: عندما يتسع عنق الرحم للاستعداد لمجيء الطفل عبر قناة الولادة.

Active labor: When your cervix gets wider to prepare for the baby coming through the birth canal.

تشمل العلامات التي تدل على أن مخاضك في مرحلة المخاض النشط ما يلي:

✓ حدوث التقلصات كل 4 دقائق أو أقل من بداية واحدة إلى بداية التي تليها. عادة ما يحدث هذا بمعدل ثابت لمدة ساعة على الأقل.

✓ كل تقلص بحد ذاته يستمر لمدة دقيقة كاملة.

✓ تشعرين أن التقلصات أكثر حدة بكثير من الدورة الشهرية وتتطلب تركيز انتباهك عليها.

✓ من الصعب جداً فعل أي شيء آخر أثناء التقلص، وحتى بين التقلصات ربما ستفضلين التركيز أو الراحة بدلاً من التحدث مع أشخاص آخرين.

✓ أصبحت التقلصات التي تشعرين بها الآن أكثر حدة مما كنت تشعرين به قبل ساعة. من الواضح أن التقلصات تزداد قوة.

Signs that your labor is in the active labor stage include:

✓ Contractions occurring every 4 minutes or less from the start of one to the start of the next. Usually this happens in a consistent pattern for at least an hour.

✓ Each contraction itself lasts a full minute.

✓ The contractions feel much more intense than menstruation and require your focused attention.

✓ It is very difficult to do anything else during a contraction, and even between contractions you will probably prefer to focus or rest rather than talk with other people.

✓ The contractions you feel now are much more intense than what you felt an hour ago. Contractions are clearly getting stronger.

متى تأتين إلى المستشفى: استعدي لتكوني مرتاحة في المنزل حتى أفضل وقت من خلال التعرف على العلامات التي تدل على أن الوقت قد حان للمجيء وسلامة البقاء في المنزل وطرق التعامل مع آلام المخاض المبكرة.

When to come to the hospital: Prepare to be comfortable staying home until the best time by learning the signs it is time to come, the safety of staying home, and ways to work with early labor pains.

مع طبيبك أو قابلة التوليد، تحدثي عن أفضل وقت للمجيء إلى المستشفى اعتمادًا على وضع طفلك، ومدى بُعد محل سكنك، وأي اعتبارات أخرى.

With your doctor or midwife, talk about when is the best time to come to the hospital depending on your baby's position, how far away you live, and any other considerations.

When you arrive at the hospital

عند وصولك إلى المستشفى

ترتبط الأقسام أدناه بتفضيلاتك بشأن المخاض عند وصولك إلى المستشفى.

The sections below are related to your preferences for labor when you arrive at the hospital.

التفضيلات الشخصية أو الدينية أو الثقافية قد يكون لديك تفضيلات معينة لرعايتك أو تجارب تشكل مشاعرك حول هذا الحمل. يمكن أن تساعد مشاركة هذه المعلومات موظفي المستشفى على تلبية احتياجاتك بشكل أفضل.

Personal, religious, or cultural preferences You may have specific preferences for your care, or experiences that shape your feelings about this pregnancy.

Sharing this information can help hospital staff better meet your needs.

ما الذي يجب أن يعرفه طبيبك أو قابلة التوليد للمساعدة في تلبية هذه الاحتياجات في المخاض أو الولادة أو أثناء وجودك في المستشفى؟

What should your doctor or midwife know to help meet these needs in labor, childbirth, or while you are in the hospital?

الحركة أثناء المخاض يمكن أن يساعدك التحرك أثناء المخاض على الحفاظ على حوض رحو، والتعامل مع الألم، وجعل مخاضك أكثر فعالية، وتقليل مخاطر الولادة القيصرية.

Movement during labor: Moving around during labor can help you keep a loose pelvis, cope with pain, make your labor more effective, and reduce your risk of a Cesarean birth.

مع طبيبك أو قابلة التوليد، تحدثي عن تفضيلاتك لطرق التحرك أثناء المخاض.

With your doctor or midwife, talk about your preferences for ways to move during labor.

Things we can help with:

الأشياء التي يمكننا المساعدة بها:

التذكير والمساعدة على التحرك وارتخاء حوضك بدلاً من شد العضلات أو الانقباض

Reminders and help to move around and loosen your pelvis rather than bracing or clenching

مساعدتك على تغيير الوضعية الكثير من المرات بعد إعطاء إبرة الظهر

Help you change position often after epidural placement

Things you can do

أشياء تستطيعين فعلها:

Use the shower or the bathtub

استخدام الدش أو حوض الاستحمام

Use a birth ball

استخدام كرة الولادة

Walk in the halls or in your room

المشي في الردهات أو في غرفتك

Kneel or sit

الجنو أو الجلوس

المراقبة أثناء المخاض: بالنسبة لمعظم الولادات، نراقب معدل ضربات قلب طفلك كل 30 دقيقة، ونجري فحوصات عنق الرحم للتحقق من تقدم مخاضك.

Monitoring during labor: For most births, we monitor your baby's heart rate every 30 minutes, and do cervical exams to check the progress of your labor.

تعد مراقبة معدل ضربات قلب الطفل كل 30 دقيقة طريقة آمنة وفعالة لمراقبة صحة طفلك. هذا يسمح لك بالحركة بحرية أكبر، ويمكن أن يقلل من خطر الولادة القيصرية. ننتقل إلى المراقبة المستمرة (المتواصلة) إذا كان لدينا سبب للقلق، أو إذا كنت تتلقين أدوية معينة.

Monitoring baby's heart rate every 30 minutes is a safe, effective way to watch the well-being of your baby. It allows you to move around more freely, and can reduce your risk of a Cesarean birth. We switch to continuous (constant)

monitoring if we have reason for concern, or if you are being given certain medicines.

التغير في عنق الرحم: مع طبيبك أو قابلة التوليد، تحدث عن تفضيلاتك لفحوصات عنق الرحم:

Cervical change: With your doctor or midwife, talk about your preferences for cervical examinations:

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| As few cervical exams as possible | <input type="checkbox"/> | أقل عدد ممكن من فحوصات عنق الرحم |
| Regular checks if water is not yet broken | <input type="checkbox"/> | فحوصات منتظمة إذا لم ينزل الماء بعد |

استخدام الأدوية للتأقلم أثناء المخاض: هناك العديد من الأدوية التي تساعدك على التعامل مع آلام المخاض. يمكن للمستشفى توفير الخيارات التالية. يمكنك تغيير تفضيلاتك أثناء المخاض.

Using medication to cope during labor: There are different medications to help you cope with labor pain. The hospital can provide the following options. You can change your preferences during labor.

مع طبيبك أو قابلة التوليد، ناقشي الأدوية التي يمكنك استخدامها للتعامل مع المخاض:

With your doctor or midwife, discuss what medications you are open to using to cope during labor:

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| IV or an injection of pain medication | <input type="checkbox"/> | حقنة وريرية أو حقنة من مسكنات الآلام |
| Epidural | <input type="checkbox"/> | حقنة فوق الجافية (الظهر) |
| Inhaled nitrous oxide (laughing gas) | <input type="checkbox"/> | أكسيد النيتروز المستنشق (غاز الضحك) |
| Have not decided how to manage pain | <input type="checkbox"/> | لم تقرري بعد كيفية التحكم في الألم |

طرق أخرى (غير دوائية) للتعامل مع الألم أثناء المخاض: هناك العديد من الطرق غير الطبية لمساعدتك على التعامل مع آلام المخاض. يمكن لموظفي المستشفى المساعدة في بعض هذه الأشياء.

Other ways (non-medication) to cope with pain during labor: There are many non-medical ways to help you cope with labor pain. The hospital staff can help with some of these things.

مع طبيبك أو قابلة التوليد، تحدثي عن نوع المساعدة التي تريدينها:

With your doctor or midwife, talk about what help you would like:

اتصلي-بمدربة الولادة أو دعم خلال المخاض من
نوع آخر

Dial-a-Doula or other labor
support

تقنيات الاسترخاء

Relaxation techniques

التنفس أو التعبير بالكلام

Breathing or vocalizing

استخدام حوض الاستحمام أو الدش

Use of the tub or shower

الحركة والإيقاع

Movement and rhythm

تغييرات الوضعية

Position changes

تقنيات التدليك

Massage techniques

Other things to decide

أشياء أخرى للاعتبار

بالإضافة إلى عملية صنع القرار المشتركة مع طبيبك أو قابلة التوليد، هناك العديد من القرارات التي يمكنك اتخاذها بمفردك أو مع شريكك أو مع فريق الدعم الخاص بك.

In addition to shared decision making with your doctor or midwife, there are many decisions you can make on your own, with your partner, or with your support team.

تفضيلاتك في غرفة الولادة

Your preferences in the delivery room

هناك أشياء يمكنك القيام بها لجعل بيئة غرفة الولادة أكثر راحة.

There are things you can do to make the delivery room environment more comfortable.

ما هي تفضيلاتك في غرفة الولادة؟

خففي الأضواء أثناء المخاض

استخدمي مرآة لمشاهدة الولادة

اختاري الموسيقى الخاصة بك ليتم تشغيلها

استخدمي الزيوت العطرية أو العلاج بالروائح من المنزل (لا يُسمح باستخدام الشمع ونافثات الروائح)

What are your preferences in the delivery room?

Dim the lights during labor

Use a mirror to watch the birth

Choose your own music to be played

Use essential oils or aromatherapy from home (flames and diffusers are not allowed)

Your Cesarean birth preferences

تفضيلاتك في الولادة القيصرية

في بعض الأحيان تكون الجراحة التي تسمى الولادة القيصرية ضرورية لصحتك أو لصحة طفلك. إذا كنت بحاجة إلى عملية قيصرية، وتسمى أيضاً C-section، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتكوني أكثر راحة.

Sometimes a surgery called caesarean birth is necessary for your health or the health of your baby. If you need a Cesarean, also called a C-section, there are

some things you can do to be more comfortable.

ما هي تفضيلاتك إذا كانت هناك حاجة لولادة قيصرية؟

اختاري الموسيقى الخاصة بك ليتم تشغيلها

الشخص الداعم ليكون معك (الاسم): _____

مراقبة ولادة الطفل من خلال ستارة بلاستيكية شفافة

ملامسة الجلد للجلد مع الطفل في غرفة العمليات (أنت أو الشخص الداعم لك)

What are your preferences if a cesarean is needed?

Choose your own music to be played

Support person to be with you (name): _____

Observe baby's birth through a clear plastic drape

Skin to skin contact with the baby in the operating room (you or your support person)

Your newborn care preferences

تفضيلات رعاية حديثي الولادة

بعد الولادة، قد تكون هناك تفضيلات ودعم معين تريدين أن يعرفه الموظفون.

نوصي بأن يكون لدى كل طفل ما لا يقل عن ساعة من ملامسة الجلد للجلد معك بعد الولادة مباشرة. نقوم بشكل روتيني بتأخير قطع الحبل لمدة دقيقتين على الأقل.

After you give birth, there may be specific preferences and support you want that staff should know.

We recommend that every baby have at least an hour of skin to skin contact with you immediately after birth. We routinely delay cutting the cord for at least 2 minutes.

ما هي تفضيلاتك بعد ولادة الطفل؟

أود أن يقوم (الاسم): _____ بقطع الحبل السري للطفل

أود (الاسم / الأسماء): _____ أن يكون لديهم أيضاً اتصال من الجلد إلى الجلد

مع الطفل.

أود دعم / تعليم للإرضاع

□ الدعم الآخر المطلوب:

What are your preferences for after baby is born?

I would like (name): _____ to cut baby's umbilical cord □

I would like (name/s): _____ to also have skin to skin contact with the baby. □

I would like support/education for feeding □

Other support needed: □

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

تم تحريرها بواسطة: كارلين مونرو. بكالوريوس في الآداب

Edited by: Karelyn Munro.BA

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي بالمشاركة بالممثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

International Public License 4.0. تمت آخر مراجعة في: 2020/12

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 12/2020